

Cet automne, ne laissez pas votre libido s'effeuiller!

Publié le 16/05/2019

|
5 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Couple amoureux

En automne, saison caractérisée par des températures froides, un manque de luminosité ainsi qu'un rythme soutenu entre vie professionnelle et vie familiale, il est assez fréquent de ressentir une sensation de fatigue intense, voire un besoin d'hiberner, peu propice à une libido rayonnante.

Comment reconnaître une baisse de libido ?

La diminution de la libido peut se traduire de plusieurs manières :

- Vous ressentez moins de désir sexuel.
- Vous n'avez plus de relation sexuelle à cause de votre manque de désir.
- Il vous faut plus de temps pour être stimulé(e).
- Votre plaisir n'est pas ou plus satisfaisant.
- Votre désintérêt pour les relations sexuelles affecte votre moral.

Quels sont les facteurs responsables d'une baisse de libido ?

Le désir sexuel repose sur un équilibre fragile entre le bien-être physique et émotionnel, le rythme de vie et la qualité de la relation dans le couple. De ce fait, les facteurs responsables d'une baisse de libido peuvent être très divers :

- **Des causes physiques** : fatigue, prise de certains médicaments, maladie, abus d'alcool...
- **Des causes psychologiques** : déprime, stress, faible estime de soi, conflits, chômage...
- **Des causes hormonales** : ménopause, prise de pilule, grossesse, allaitement, baisse du taux de testostérone...

En automne, cet équilibre est souvent mis à rude épreuve : stress, fatigue, déprime ou encore maladies sont des états récurrents à cette période de l'année. C'est également une saison où les projets sont nombreux, ce qui impacte le rythme de vie et laisse peu de place aux moments pour soi. Autant de circonstances difficiles ayant un impact négatif sur la libido.

Comment retrouver une libido épanouissante ?

Une bonne communication avec le conjoint ou la conjointe est avant tout primordiale afin de ne pas créer davantage de blocage. **Accordez-vous** également **du temps** pour partager des instants à deux, pendant lesquels ni le rythme de vie ni les soucis n'auront d'emprise sur cette parenthèse privilégiée. Pensez également à gagner en **qualité de vie** (alimentation équilibrée, activité sportive régulière, sommeil réparateur...) afin de conserver **énergie et vitalité**. Enfin, **une complémentarité adaptée** peut s'avérer être une aide précieuse, grâce à des actifs spécifiques aux propriétés reconnues, comme notamment :

- **La maca et le tribulus terrestris**, deux plantes utilisées pour aider à **stimuler le désir sexuel**.
- **La Damiana**, reconnue pour ses **propriétés aphrodisiaques**.

- **Le ginseng rouge**, particulièrement conseillé pour aider à maintenir **vigueur, énergie et vitalité**.
- **La vitamine B6** pour contribuer à réguler **l'activité hormonale** et **le zinc** pour aider à maintenir **un taux normal de testostérone dans le sang**.

En cas de baisse de libido persistante, pensez à consulter un professionnel de santé.

Découvrez nos produits [LIBIDÉA](#) et [VIRINAT](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser